# ７月献立予定表

令和５年６月３０日 NO．４
視覚支援学校
聴覚支援学校
秋田きらり支援学校

※牛乳は毎日つきます。

| 月 | 日 | 曜 | 献　立　名 | 熱量(kcal) | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ７ | ３ | 月 | ごはん　プルコギ風<br>ナムル　ワンタンスープ | ７４３ | 牛乳　ぶた肉<br>ロースハム　たまご | ごはん　ごま | 赤パプリカ　たまねぎ　にら<br>エリンギ　もやし　小松菜<br>にんじん　カリフラワー<br>干ししいたけ　ねぎ |
| ７ | ４ | 火 | じゅんさい鶏うどん<br>ゆかりあえ　きんとんパイ | ７８６ | 牛乳　とり肉<br>なると　ツナ | ソフト麺<br>きんとんパイ | たまねぎ　にんじん　じゅんさい<br>干ししいたけ　ねぎ　キャベツ<br>ブロッコリー　大根 |
| ７ | ５ | 水 | ごはん　アジのマスタード焼き<br>ガーリックソテー<br>とうふとしいたけのみそ汁 | ７２７ | 牛乳　アジ<br>ベーコン　とうふ | 米 | 赤パプリカ　ブロッコリー<br>キャベツ　ねぎ　しいたけ<br>ほうれん草 |
| ７ | ６ | 木 | **全国いろんな料理出会い旅　第一弾**<br>**《 北海道メニュー 》**<br>ごはん　ザンギ<br>北海道コーンサラダ<br>じゃがいもと油あげのみそ汁<br> | ７５８ | 牛乳　とり肉<br>わかめ　油あげ | 米　じゃがいも | キャベツ　きゅうり<br>ブロッコリー　とうもろこし<br>にんじん　ねぎ |
| ７ | ７ | 金 | **《 七夕メニュー 》**<br>夏野菜キーマカレー<br>かまぼこサラダ<br>七夕ゼリー（パイン味） | ７６１ | 牛乳　ぶた肉　大豆<br>わかめ　かまぼこ | 米　じゃがいも | とうもろこし　たまねぎ<br>かぼちゃ　にんじん　きゅうり<br>もやし |
| ７ | １０ | 月 | ごはん　さば和風カレー煮<br>夏野菜のそぼろあん<br>えのきとほうれん草のみそ汁<br>カットマンゴー | ７５２ | 牛乳　さば<br>さつまあげ　ぶた肉<br>かつおぶし　とうふ | 米　こんにゃく | なす　ズッキーニ　にんじん<br>いんげん　えだまめ　えのきだけ<br>ほうれん草　マンゴー |
| ７ | １１ | 火 | ごはん　酢豚<br>中華あえ　野菜スープ | ７０２ | 牛乳　ぶた肉<br>ベーコン | 米 | にんじん　たまねぎ　たけのこ<br>ピーマン　ブロッコリー　白菜<br>カリフラワー　もやし　きくらげ |
| ７ | １２ | 水 | ごはん　照り焼きチキン<br>ひじきカラフル炒め<br>モロヘイヤのみそ汁 | ７８３ | 牛乳　とり肉　ぶた肉<br>ひじき　とうふ | 米　ふ | いんげん　たまねぎ　赤パプリカ<br>黄パプリカ　とうもろこし<br>モロヘイヤ |
| ７ | １３ | 木 | コッペパン　はちみつマーガリン<br>白身魚レモンペッパーフライ<br>ラタトゥイユ<br>パンプキンポタージュ | ７３９ | 牛乳　ホキ | パン<br>はちみつマーガリン | なす　たまねぎ　ズッキーニ<br>黄パプリカ　ピーマン　たまねぎ<br>かぼちゃ |
| ７ | １４ | 金 | **《 チャレンジ減塩デー 》**<br>ごはん<br>ぶた肉とたまねぎのみそ炒め<br>ささみの梅ドレッシングあえ<br>けんちん汁<br> <br> | ７７８<br>食塩相当量<br>2.0g | 牛乳　ぶた肉<br>とり肉　とうふ | 米 | たまねぎ　ピーマン<br>ブロッコリー　アスパラガス<br>もやし　大根　干ししいたけ<br>こんにゃく　ねぎ |

※裏に続きます。

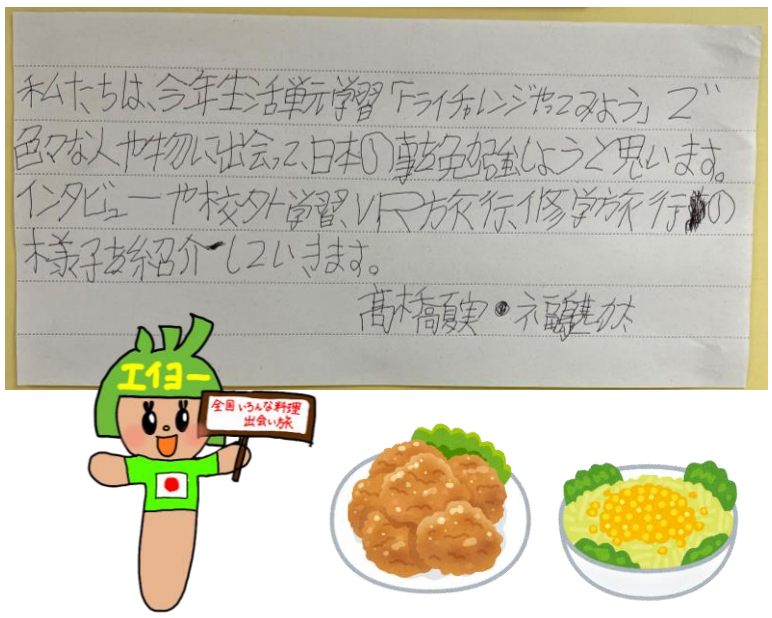
| 月 | 日 | 曜 | 献　立　名 | 熱量(kcal) | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 18 | 火 | 広東麺　野菜のとろみ炒め<br>コーンしゅうまい | 713 | 牛乳　ぶた肉 | 中華めん | たまねぎ　もやし　ねぎ<br>白菜　たけのこ　チンゲン菜<br>キャベツ　にら　にんじん<br>きくらげ |
| 7 | 19 | 水 | 《 地場産デー 》 <br>ごはん　塩こうじのしょうが焼き<br>まめまめサラダ<br>男鹿産めかぶのすまし汁 | 767 | 牛乳　ぶた肉<br>大豆　とうふ　めかぶ | 米　ふ | しいたけ　たまねぎ　にんじん<br>えだまめ　キャベツ　きゅうり<br>赤パプリカ　ねぎ |
| 7 | 20 | 木 | ごはん　かつおフライ<br>夏野菜の煮びたし<br>もずくのみそ汁 | 735 | 牛乳　かつお<br>厚揚げ　ぶた肉<br>もずく | 米 | なす　いんげん　にんじん<br>もやし　大根　ねぎ |
| 7 | 21 | 金 | ごはん　アドボ<br>ツナサラダ<br>かまぼことチンゲン菜のスープ | 761 | 牛乳　とり肉<br>うずらの卵　ツナ<br>かまぼこ | 米　こんにゃく | たまねぎ　ブロッコリー<br>キャベツ　黄パプリカ<br>小松菜　とうもろこし |
| 7 | 22 | 土 | 夏野菜チキンカレー<br>キャベツとパインのサラダ | 763 | 牛乳　とり肉<br>ロースハム | 米　じゃがいも | なす　たまねぎ　いんげん<br>キャベツ　きゅうり　パイン |

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きらり支援学校のホームページにも掲載されています。

## 《今月の給食より》

### 6日（木）　全国いろんな料理 出会い旅　第一弾☆北海道メニュー

秋田きらり支援学校中学部３年１組の生活単元学習「Try challenge やってみよう！！！　日本縦断！出会い旅」とコラボレーションをして、一年間を通して日本各地のご当地メニューやその土地の食材を使ったメニューを提供します。「全国いろんな料理 出会い旅」というタイトルも３年１組の生徒たちに考えていただきました。第一弾は北海道！ご当地料理の「ザンギ」や北海道産コーンを使用したサラダを提供します。お楽しみに！



### 7日(金)　七夕メニュー

きれいな星々をイメージして、コーンや大豆を使ったキーマカレーにしました。七夕ゼリーは星の容器がかわいらしいパイン味のゼリーです。

「これからも、みんなのおいしいの笑顔がたくさん見られますように☆」

### 19日(水)　地場産デー

今月は秋田県産の豚肉としいたけを使用したしょうが焼きと、大豆と枝豆を使用したまめまめサラダ、男鹿産のめかぶを使用したすまし汁を提供します。塩こうじのしょうが焼きに使用するしいたけは、昨年度の京浜地区中央卸売市場での出荷量・販売額・単価の３項目でトップとなり、４年連続「三冠王」を獲得している秋田県自慢の食材の１つです。

### 14日(金)　チャレンジ減塩デー

今月は、調味料を工夫した減塩メニューにチャレンジ！ぶた肉の炒め物は、醤油よりも塩分濃度が低い、みそを使って味付けをします。また、サラダは梅の酸味とささみのうまみを活かして、控えめな味付けでもおいしく感じられるようにします。ぜひ普段の給食から使っている調味料を予想して、減塩のコツを探してみてくださいね。

### 夏野菜を味わおう！

トマト、きゅうり、なす、ピーマン、えだまめ、オクラ、色鮮やかでみずみずしい野菜がおいしく食べられる季節になりました。学級やおうちで夏野菜を育てている人も多いのではないでしょうか。旬の夏野菜は、ビタミンやカリウムなどの栄養が多く含まれています。そのままでもおいしい夏野菜ですが、ぜひ給食のメニューも参考にして、おうちでも存分に夏野菜を味わってみてくださいね。